

LAS 10 CLAVES PARA INICIAR LA LACTANCIA MATERNA

WACHAY WASI
LA CASA DEL PARTO AL NACIMIENTO



- 1.** Deja a tu bebé en contacto piel con piel sobre tu pecho nada más nacer. Si se agarra sólo al pecho es más probable que lo haga mejor.
- 2.** Tienes suficiente leche desde el principio. Se llama calostro y es la ideal en cantidad y calidad para tu bebé.
- 3.** Ofrécele el pecho a demanda, es decir entre 8 a 12 tomas, siempre que quiera y todo el tiempo que desee. Permaneced juntos todo el tiempo que queráis para aprender a conocer sus señales de hambre.
- 4.** Observa el agarre. Su boca ha de estar bien abierta, con los labios evertidos hacia fuera, cogiendo gran parte de la areola y más de su zona inferior que de la superior.
- 5.** Para conseguir un buen agarre, estimula su nariz - bigote con tu pezón y cuando abra bien la boca acércale al pecho.
- 6.** Evita los suplementos de leche artificial innecesarios. Pueden crear problemas en la lactancia.
- 7.** Evita chupetes y tetinas hasta que la lactancia esté establecida. El bebé los agarra de manera diferente al pecho y puede confundirse y producir problemas en el pecho.
- 8.** Las tomas de las primeras semanas suelen ser muy frecuentes. No quiere decir que no tengas leche.
- 9.** Si la toma te duele puede ser porque se esté agarrando mal. Corrige el agarre. Si necesitas ayuda no dudes en llamarnos, estamos aquí para apoyarte.
- 10.** Confía en ti. Tu cuerpo está preparado para amamantar a tu bebé.

Atenciones en el hospital Quirón San José.

pacientes@wachaywasi.com

+34 621 246 090

Hospital  **quirónsalud**
San José

